

Su Niño  
Crece

## Página de notas o fotografías

## Su Niño Crece

Cada bebé tiene su propia personalidad. Mire, escuche, sostenga, hable y juegue con su bebé. Preste atención. Los padres y los niños aprenden unos de los otros.

Cuando se satisfacen las necesidades del niño, éste desarrolla un sentido de confianza. El niño debe sentirse seguro en su mundo. Cuando se siente seguro, aprende y crece intentando cosas nuevas. El médico o la enfermera siempre lo pueden ayudar contestando sus preguntas sobre el crecimiento de su niño.

### Esta sección contiene:

- Un lugar donde anotar las cosas que su niño hace por primera vez
- Lo que debe hacer si tiene preocupaciones
- Un lugar especial para cada visita rutinaria del niño
  - Lo que podrá hacer su niño en cada edad
  - Lo que puede hacer usted para ayudar a su niño
  - Lo que pueden hacer juntos
  - Un lugar para anotar recuerdos
  - Inquietudes comunes
  - Lo que debe esperar de cada visita
  - Preguntas para el médico o la enfermera
  - Un lugar para anotar las cosas que quiere recordar de cada visita
- Lo que necesita su niño para poder empezar la escuela
- Un lugar para anotar otra información sobre la salud de su niño.  
Vea las páginas de 123 a 126.

## Por Primera Vez

Mi niño:	Fecha	Edad
Sonríe		
Se ríe		
Hace sonidos con la voz		
Se voltea		
Sostiene un juguete		
Responde a su nombre		
Se sienta sin ayuda		
El primer diente		
Gatea		
Se agarra y se levanta		
Se para sin ayuda		
Primera palabra:		
Camina agarrándose		
Usa dos palabras juntas		
Dice "adiós" con la mano		
Camina sin ayuda		
Hace garabatos con lápices o creyones		
Bebe de un vaso o taza		

Mi niño:	Fecha	Edad
Canta una canción		
Come con cuchara		
Señala partes del cuerpo: nariz, mano, ombligo		
Responde a "¿Cómo te llamas?"		
Lee su primer libro de dibujos o fotos		
Nombra objetos: círculo, cuadrado, triángulo		
Nombra colores: rojo, azul, amarillo		
Cuenta hasta cinco		
Nombra personas en fotos		
Sube escaleras sin ayuda		
Hace una torre con bloques de juguete		
Se viste solo		
Pedalea un triciclo		
Dibuja figuras		
Se lava las manos y la cara		
Se cepilla los dientes		
Primer día de escuela		
Pierde el primer diente de leche		

## **Inquietudes Sobre el Desarrollo de su Niño**

Si tiene inquietudes sobre el desarrollo de su niño, hable con su médico o enfermera. También puede llamar al programa Early Intervention o E.I. (Programa de intervención temprana) mediante el cual el estado brinda cobertura a los niños desde que nacen hasta los 3 años de edad. En este programa le pueden ayudar a evaluar el desarrollo de su niño de manera gratuita. Hay transporte disponible.

Podrán recibir los servicios del programa E.I. los niños que:

- Nacieron prematuros
- Muestran problemas de alimentación, visión o audición
- Tienen dificultad para sentarse, pararse, caminar o hablar
- Tienen dificultad para hacer cosas por sí solos
- Muestran problemas de comportamiento o atención
- Pueden estar en riesgo debido al lugar donde viven
- Nacieron con alguna incapacidad o condición de salud que afecta su desarrollo

El programa de Intervención temprana ayuda a los padres a entender las necesidades de desarrollo de su niño y les enseña modos de ayudarles a crecer. Además de las evaluaciones, los servicios incluyen:

- Visitas en el hogar
- Grupo de niños y padres
- Grupos de apoyo para padres
- Sesiones de grupo e individuales para cumplir metas educativas
- Grupos de niños pequeños
- Educación para padres
- Referidos

Los servicios del programa E.I. son provistos por un grupo de profesionales que incluyen: terapeutas físicos, ocupacionales, del habla y de familia; enfermeras; trabajadores sociales y maestros. El equipo trabaja junto con la familia para determinar qué tipo de ayuda se requiere y para preparar un plan para su niño. Para averiguar más sobre el programa más cercano a usted, llame al 1-800-905-8437. Esté preparado para decir en inglés: “I need to speak to someone in Spanish”, para que le conecten con alguien que habla español.

Si su niño es mayor de tres años y usted tiene inquietudes, hable con su médico. Puede pedir en el departamento escolar de su localidad que evalúen a su niño para los servicios de educación especial. El departamento escolar debe asegurarse de que su niño reciba los servicios que necesita. Si tiene preguntas, también puede llamar a la Federation for Children with Special Needs (Federación para Niños con Necesidades Especiales) al 1-800-331-0688.



## Un Bebé Sano Necesita Cuidado Primario

El cuidado primario es el cuidado regular de salud que su niño recibe de su médico o enfermera. Una **visita rutinaria** o visita de salud es una visita regular al médico o a la enfermera cuando su niño está saludable. Estas visitas rutinarias ayudan a mantener la salud de su niño evitando problemas y tratándolos enseguida.

### ¿Qué es un proveedor de cuidado primario?

Su proveedor de cuidado primario podría ser:

- Pediatra; un médico que cuida de niños y adolescentes
- Médico familiar; un médico que cuida de personas de cualquier edad
- Enfermera; una enfermera que cuida de niños o de familias
- Asistente médico; un proveedor que cuida de niños o de familias

Su proveedor de cuidado primario:

- Proveerá chequeos regulares, vacunas, y exámenes
- Vigilará el crecimiento y desarrollo de su niño
- Sugerirá lo que debe hacer para mantener a su niño saludable y seguro
- Tratará a su niño cuando esté enfermo
- Referirá a especialistas, programas o servicios

## Hablando con el Proveedor de Cuidado Primario de su Niño

Usted conoce a su niño mejor que cualquier persona. El médico o enfermera de su niño necesita su ayuda para proveerle el mejor cuidado. El deber de su proveedor es prestar atención a sus preocupaciones y responder a sus preguntas. **El deber suyo es el de velar por el bienestar de su niño.**

Si necesita más información, **pregúntele a su proveedor.** No hay preguntas tontas o ridículas. Si no entiende algo, haga que se lo expliquen. El médico o enfermera no sabrá que usted tiene preguntas si no las hace. Es una buena idea escribirlas de antemano. Algunos doctores tienen tiempo reservado cada día para recibir llamadas y responder preguntas.

La información sobre su familia le podrá ayudar a su doctor o enfermera a cuidar de su niño. El o ella mantendrá esta información confidencial. Informe a su proveedor sobre:

- Su salud
- La salud de su familia
- Sus inquietudes sobre:
  - Disciplina y comportamiento
  - Uso de alcohol o de drogas
  - Abuso físico, emocional o sexual
  - Tensión, separación, pérdida o trauma
- Todas las visitas a hospitales, salas de emergencia u otros médicos
- Cualquier otra cosa que sea importante para usted

## Historial de la Salud de la Familia

Podrá ser importante informar al médico o enfermera de su bebé, sobre condiciones de salud en su familia. Si tiene un niño adoptado o que está criando, quizás no tenga esta información. Escriba todo lo que pueda obtener de la agencia de adopción o de los padres biológicos o naturales.

Anote los miembros de la familia (incluyendo los padres, hermanos, abuelos, tíos) que hayan tenido lo siguiente:

	Miembro de la Familia		Miembro de la Familia
Alergia	_____	Glaucoma	_____
Anemia	_____	Hemofilia	_____
Artritis	_____	Hepatitis	_____
Asma	_____	Inmunodeficiencia	_____
Cáncer	_____	Presión Alta	_____
Condiciones auditivas	_____	Problemas de aprendizaje	_____
Condiciones genéticas	_____	Tuberculosis	_____
Condiciones metabólicas	_____	Otras condiciones que requieren medicina o tratamiento:	
Diabetes	_____		
Enfermedades cardíacas	_____		
Enfermedades de la sangre	_____		
Epilepsia/convulsiones	_____		
Ezema en la piel	_____		
Fibrosis Cística	_____		

Otras enfermedades sobre las cuales usted posiblemente desee hablar con su médico o enfermera comprenden el consumo de alcohol, drogas o tabaco.

## Programa Recomendado para las Visitas Rutinarias



Durante el primer año de vida, su niño deberá tener visitas rutinarias preventivas entre la semana 1 y 2 luego del nacimiento y a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses. Luego de esto, debe llevar a su niño al médico a los 15 y 18 meses, y una vez al año desde los 2 hasta los 21 años de edad. Su médico, o plan de seguro médico podrían recomendarle un programa distinto.

Las vacunas son parte de muchas de las visitas de salud preventivas. A los 2 años, su niño debe estar vacunado contra las siguientes enfermedades:

- Difteria
- Haemophilus influenzae tipo B (Hib)
- Hepatitis B
- Infección neumocócica
- Influenza (flu)
- Paperas
- Polio
- Rubéola
- Sarampión
- Tétanos
- Tos ferina
- Varicela

**¡Siempre recuerde llevar el registro de vacunas de su niño (libreta azul) cada vez que vaya a ver al doctor!**

## De Una a Dos Semanas

### Su bebé podría:

- Mirarle a la cara
- Responder a su voz y a otros sonidos
- Agarrar su dedo
- Chuparse la mano
- Dormir más de día que de noche

### Lo que pueden hacer juntos:

- Sostenga y abrace a su bebé
- Cántele y háblele
- Mire cómo responde a sus ojos y a su voz
- Dele masajes y acarícielo

### Recuerdos

Anote cosas que quiere recordar de su bebé.

### Lo que usted puede hacer:

- Dormir cuando duerme su bebé
- Mantener al bebé seguro cuando lo baña
- Cerciorarse de que la cuna del bebé es segura
- Sostener a su bebé para que le pueda ver la cara
- Proteger al bebé de temperaturas extremas

## Inquietudes Comunes

### Llanto

El llanto es un modo de comunicarse. Todos los bebés lloran; algunos más que otros. Es normal que los bebés estén más inquietos durante la noche. Los bebés a veces lloran más a la edad de 6 semanas. Si su bebé parece tener dolores, llame al médico o a la enfermera. Nunca sacuda a su bebé.

Tener al bebé en brazos no es malcriarlo. El bebé comprenderá que alguien lo ama. Las siguientes cosas podrían calmar a su bebé.

- Abrácelo, consuélolo o mézalo
- Háblele o cántele
- Dele de comer
- Hágale eructar
- Llévelo en un cargador de los que se pone usted en el cuerpo
- Cámbiele el pañal
- Llévelo a pasear en el carro o en su cochecito de bebé
- Camine con su bebé
- Ponga música suave y relajante
- Envuélvalo con una manta
- Hamáquelo suavemente
- Permita que succione su dedo o un chupete

Es normal sentirse tenso cuando un bebé llora. Sepa reconocer cuando comienza a sentirse ansiosa. Tenga algunas ideas programadas para cuando esto ocurra. Para otras maneras de saber sobrellevar y calmar a un bebé que llora, vea la página 69.

## Visita de 1 y 2 Semanas

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Cómo crece su bebé
- Si obtiene suficiente apoyo en la casa
- Cómo se siente usted hacia el bebé
- Cómo tomarle la temperatura
- Cómo saber si su bebé está comiendo lo suficiente
- Cólicos y formas de calmar a un bebé inquieto

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Qué significa cuando llora mi bebé?
- ¿Cómo sé si mi bebé está enfermo?
- ¿Debo hacer algo para aliviarle la piel seca?
- ¿Cuándo puedo llevar a mi bebé de viaje?

*Sus preguntas:*



## Un Mes

### Su bebé podría:

- Reconocer voces familiares
- Levantar la cabeza por unos segundos
- Llorar cuando tiene hambre, frío, está mojado, o solo
- Permanecer despierto por más de una hora
- Mover los brazos y las piernas
- Hacer sonidos vocales
- Mirar las caras y seguirlos con los ojos

### Lo que pueden hacer juntos:

- Llámelo por su nombre cuando le habla
- Háblele o cántele
- Llévelo con usted por la casa
- Cuando el bebé haga sonidos con la voz, respóndale
- Dele muchos abrazos y sonrisas

### Lo que usted puede hacer:

- Aceptar ayuda de los demás
- Hacer una cita para su propia visita de posparto
- Aprender otras maneras de saber sobrellevar y calmar el llanto de su bebé

### Recuerdos

## Inquietudes Comunes

### Para saber sobrellevar y calmar el llanto

La mayoría de las veces usted podrá consolar a su bebé al tenerlo en brazos o al hablarle. Si nada le hace parar de llorar y usted se empieza a sentir fuera de control, tome un descanso, aunque signifique dejar llorar al bebé durante unos minutos. Déjelo en un lugar seguro, como en la cuna, y váyase a otro lugar. Ponga música, prenda el televisor o dúchese. Debe chequear al bebé cada 5 minutos. Para obtener ayuda en cualquier momento, llame a la Parental Stress Line (Línea de asistencia para padres con estrés) al 1-800-632-8188 (tienen personal que habla español).

Sacudir un bebé **NO** parará el llanto. El cerebro de un bebé es muy frágil. Sacudirlo puede causarle daño cerebral, ceguera, y hasta la muerte. Pase lo que pase, **nunca golpee o sacuda a su bebé.**

Si su bebé llora mucho, busque ayuda de amigos o parientes. Pídale que lo cuiden mientras usted descansa. Pregúntele al médico o enfermera del bebé sobre el llanto. Ellos tendrán ideas que le pueden ayudar. No se sienta culpable de pedir ayuda. Usted y su bebé quedarán agradecidos de que lo hizo.

Al crecer, su bebé llorará menos; el llanto no va a durar para siempre. Para obtener más información sobre el llanto, vea la página 65.

## Visita de Un Mes

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- El aumento de peso de su bebé
- Cómo proteger al bebé del sol
- Cómo mantener al bebé alejado del humo de cigarrillos o cigarros
- Cómo se siente usted con todos los cambios en su familia

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Cuándo debo llamar al médico si estoy preocupada por mi bebé?
- ¿Qué puedo hacer cuando mi bebé no deja de llorar?
- ¿Debo darle mi bebé suplementos con vitaminas?

*Sus preguntas:*

## Visita de Un Mes

Fecha de la visita: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_\_\_  
mes día año médico o enfermera

La edad de mi niño/niña: \_\_\_\_\_  
semanas

Peso: \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas

Tamaño: \_\_\_\_\_ pulgadas

Tamaño de la cabeza: \_\_\_\_\_ pulgadas

Vacunas:\* \_\_\_\_\_

Otros exámenes de salud: \_\_\_\_\_

### Cosas que quiero recordar de esta visita:

Próxima visita: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_\_\_  
mes día año hora

\* Las fechas de cada vacuna pueden variar. Su médico o enfermera le recomendarán lo que debe hacer.

## Dos Meses

### Su bebé podría:

- Hacer sonidos más avanzados con la voz
- Sonreír cuando le sonríe
- Agarrar juguetes
- Levantar la cabeza y girarla hacia un lado
- Voltarse de lado a boca arriba

### Lo que pueden hacer juntos:

- Póngalo cerca de usted un asiento infantil. No ponga el asiento en una superficie blanda o una cama desde donde se pueda volcar.
- Salude a su bebé con una sonrisa y usando su nombre. Dígale lo que está haciendo y viendo. Copie y repita los sonidos que él/ella hace.
- Léale a su bebé.
- Comience una rutina para ir a la cama, como: tomar un baño, leer un cuento, cantar una canción y a la cuna.
- Juegue con diversas cosas que pueda tocar: un animal de peluche, un bloque de madera, una cuchara de metal.

### Lo que usted puede hacer:

- Darle una maraca liviana para que la agarre
- Tomar una clase de RCP (resucitación cardiopulmonar) de niños
- Seguir apoyándole la cabeza al bebé
- Cuando esté despierto, recuéstelo sobre su estómago para que desarrolle habilidades de movimiento
- No sostener líquidos calientes cuando lo tiene en sus brazos
- Tratar de hacer ejercicios en su rutina

### Recuerdos

## Inquietudes Comunes

### ¿Qué tipo de juguetes son buenos para mi bebé?

Muchos juguetes baratos y objetos de la casa serán divertidos para su bebé. Le pueden gustar:

- Juguetes colgantes de colores brillantes o fotos puestas fuera de su alcance
- Maracas suaves y livianas, pero fuertes
- Libros de tela o vinyl con imágenes o fotos
- Un espejo irrompible
- Muñecos que se pueden lavar y animales de peluche, con piezas que no se puedan desprender

A los bebés les gusta meterse cosas en la boca. Es muy fácil que un bebé se atragante con objetos pequeños. Controle los juguetes para asegurarse de que sean seguros. Busque las partes sueltas o los objetos con filo. No permita que el bebé juegue con globos de goma. Los globos son con lo que más se ahogan los niños. Los globos de mylar (color de brillo platinado) son mejores.

### Para averiguar si un juguete es demasiado pequeño:

- Métalo en un tubo vacío de papel de baño.
- Si cabe en el tubo, puede atragantar al bebé.
- No permita que el bebé juegue con objetos demasiado pequeños.

Para obtener más información sobre cómo prevenir el ahogo del bebé, vea las páginas 161 y 162.

## Visita de Dos Meses

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Posibles reacciones a las vacunas que le ponen a su bebé
- Cómo está creciendo su bebé
- Cómo reaccionan sus otros niños con el bebé
- La temperatura apropiada para el cuarto de su bebé

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Cómo le debo hablar a mi bebé?
- ¿Cómo hallo cuidado infantil cuando lo necesite?
- ¿Con qué frecuencia y qué cantidad debe comer mi bebé?
- ¿Está bien seguir las sugerencias de parientes y amigos?

*Sus preguntas:*

## Visita de Dos Meses

Fecha de la visita: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_\_\_  
mes día año médico o enfermera

La edad de mi niño/niña: \_\_\_\_\_  
meses

Peso: \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas

Tamaño: \_\_\_\_\_ pulgadas

Tamaño de la cabeza: \_\_\_\_\_ pulgadas

Vacunas:\* \_\_\_\_\_

### Cosas que quiero recordar de esta visita:

Próxima visita: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_\_\_  
mes día año hora

\* Las fechas de cada vacuna pueden variar. Su médico o enfermera le recomendarán lo que debe hacer.

## Cuatro Meses

### Su bebé podría:

- Levantar la cabeza y el pecho
- Voltearse
- Reírse de felicidad
- Juntar las manos
- Hacer palmas y meterse las manos juntas a la boca
- Babear
- Alcanzar y coger un juguete

### Lo que pueden hacer juntos:

- Póngale los juguetes preferidos cerca para que practique alcanzarlos.
- Ayúdele a acostumbrarse a otros adultos, como a una niñera, amigos y parientes. Deje que otros lo tengan en sus brazos y le hablen.
- Léale cuentos y cántele canciones de cuna.
- Hágale preguntas como “¿Quieres dar un paseo?”.

### Lo que usted puede hacer:

- Controlar los detectores de humo
- Escuchar a su bebé y copiar sus sonidos
- Hablarle mientras le da de comer y lo viste
- Asegurarse que la ropa y las mantas no le queden muy apretadas para que se pueda mover con facilidad
- Tratar de descansar cada día y hacer algo para usted misma

### Recuerdos

## Inquietudes Comunes

### Advertencia sobre los andadores



Los andadores pueden ser peligrosos. La mayoría de los bebés sufren más accidentes en andadores que en cualquier otro producto para bebés. Muchos accidentes ocurren cuando los bebés caen por escaleras o se vuelcan. Piense en usar un asiento que se parezca a un andador, pero que **no tenga ruedas**. Su bebé se puede poner de pie, dar saltos, mirar alrededor y estar seguro.

**No se recomiendan los andadores, pero si usted usa uno, asegúrese de:**

- **Quitarle las ruedas para que su bebé no pueda moverse**
- Nunca dejar al bebé solo en el andador
- Bloquear las escaleras y cerrar las puertas
- Alejar el andador de los pisos desnivelados y de los bordes de alfombras
- Nunca usar el andador en áreas donde hay cordones eléctricos colgando, hornos, tablas de planchar, calentadores o chimeneas

## Visita de Cuatro Meses

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Posibles reacciones a las vacunas que le ponen a su bebé
- No darle biberones en la cuna
- Patrones de dormir
- Establecer rutinas para su bebé
- Cómo hacer contacto visual con su bebé
- Introducir comida sólida

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Qué significa el babeo?
- ¿Cómo sé si mi bebé me oye correctamente?
- ¿Cuándo le saldrán dientes?
- ¿Qué le debo dar de comer a mi bebé?

### *Sus preguntas:*

## Visita de Cuatro Meses

Fecha de la visita: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_\_\_  
mes día año médico o enfermera

La edad de mi niño/niña: \_\_\_\_\_  
meses

Peso: \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas

Tamaño: \_\_\_\_\_ pulgadas

Tamaño de la cabeza: \_\_\_\_\_ pulgadas

Vacunas:\* \_\_\_\_\_

### Cosas que quiero recordar de esta visita:

Próxima visita: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_\_\_  
mes día año hora

\* Las fechas de cada vacuna pueden variar. Su médico o enfermera le recomendarán lo que debe hacer.

## Seis Meses

### Su bebé podría:

- Reconocer su propio nombre
- Levantarse con las manos mientras está acostado sobre el estómago
- Sentarse y balancearse por un ratito
- Alzar los brazos para que lo carguen
- Tratar de meterse los pies en la boca

### Lo que usted puede hacer:

- Usar el nombre del bebé a menudo
- Ofrecerle al bebé leche de pecho, fórmula, agua o jugo en un vaso
- Hacer algo por usted misma, como llamar a una amiga o ir al cine

### Lo que pueden hacer juntos:

- Jugar juegos tales como: El dedito en el pilón, Tortita, Avioncito en el Aire.
- Salir juntos a menudo. Nombrarle la gente, los animales y cosas que ven juntos.
- Ofrecerle al bebé juguetes desde arriba, desde un lado y desde atrás. Motivarlo para que se estire, se voltee y gatee.

### Recuerdos

## Inquietudes Comunes

### Cómo eliminar peligros para el bebé en la casa

- ❑ Tape todos los enchufes eléctricos.
- ❑ Mantenga fuera de su alcance los cordones eléctricos, cuchillos y tijeras.
- ❑ Ponga pestillos o cerrojos de seguridad en armarios y gavetas que tengan cosas peligrosas tales como productos de limpieza, alcohol, medicinas, vitaminas y maquillaje.
- ❑ Asegúrese de que la casa no contiene pintura de plomo. Vea las páginas de 144 a 147.
- ❑ Bloquee todas las escaleras con una barrera de seguridad.
- ❑ Mantenga bien cerradas las puertas de los baños, de otras escaleras y de la calle.
- ❑ Asegúrese de que la temperatura del calentador de agua no sea más de 120°F (49 grados centígrados).
- ❑ Asegúrese de que no haya nada que pueda halar y voltearse encima, como manteles, tientos o macetas y cordones eléctricos.
- ❑ Atornille repisas, aparadores y gabinetes a la pared.
- ❑ No permita que juegue con globos de goma, juguetes pequeños y afilados, o bolsas de plástico.

- ❑ Si tiene un arma de fuego, manténgala descargada y guardada bajo llave. Guarde las balas en un lugar aparte.
- ❑ Instale protectores a todas las ventanas que están en un primer piso. Vea la página 156.
- ❑ Instale alarmas para detectar humo y monóxido de carbono. Vea las páginas 148 y 149.
- ❑ Coloque los números de emergencia al lado del teléfono, incluso el del Poison Control Center (Centro de Control de Venenos) 1-800-222-1222.
- ❑ Tenga a mano los elementos de primeros auxilios.

Otros lugares a los que lleva a su niño podrían ser peligrosos para él. Necesitará vigilarlo con mucho más cuidado. Para mantenerlo seguro:

- **Asegúrese de que su niño esté en un lugar sin peligros.**
- **Asegúrese de que siempre haya un adulto de confianza con el niño.**

## Visita de Seis Meses

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Proteger a su bebé de las caídas, del ahogamiento y envenenamiento
- Los dientes y el fluoruro
- Chequear si hay pintura de plomo en el hogar
- La personalidad de su bebé
- El miedo a las personas extrañas
- Suplementos de fluoruro para el bebé

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Cuándo se sentará o gateará mi bebé?
- ¿Debe comer mi bebé por la noche?
- ¿Debe mi bebé usar alguna clase de calzado?
- ¿Debe dormir mi bebé toda la noche?

### *Sus preguntas:*



## Nueve Meses

### Su bebé podría:

- Ponerse de pie con sus manos y rodillas
- Gatear o moverse arrastrándose sobre el estómago
- Sentirse apegado a una manta o juguete especial
- Pasar un juguete de una mano a otra
- Tener miedo cuando usted no está cerca
- Tirar o golpear juguetes para ver lo que pasa
- Meterse todo a la boca
- Mirar libros de imágenes o fotos
- Agarrarse y pararse
- Decir adiós con las manos

### Lo que usted puede hacer:

- Nombrar las cosas que el bebé pide con sonidos, diga “galletas” mientras se las da
- Permitir que el bebé coma solo con las manos y se ensucie todo
- Mantener simples las rutinas diarias
- Dejar que el bebé le dé a usted un juguete
- Proveer mucho espacio abierto para que lo pueda explorar
- Juntarse con otros padres y sus niños
- Llevar a los niños mayores a algún lugar especial
- Tomar una clase para padres

### Recuerdos

## Inquietudes Comunes

### Cosas que pueden hacer juntos

Su bebé está listo para explorar su mundo de una manera muy activa.

- Puede rodarle una pelota o bola a su bebé.
- Cante y baile todo tipo de música con su bebé.
- Mire una revista o libro con imágenes y señale los objetos al mismo tiempo que los nombra, por ejemplo, bebé, perro, auto, flores, y demás. A su bebé le gustará mirar imágenes en colores y aprender nuevas palabras.
- Déjelo jugar con artículos de cocina, como ollas y sartenes pequeñas, coladores, cucharas y recipientes plásticos para medir.
- Juegue a “llenar y vaciar”. Al niño le gustará vaciar una caja o un cubo. Afuera, use un cubo o una taza con arena o agua. Adentro, use agua en la bañera, o bloques pequeños u otros objetos grandes con los que no se pueda ahogar. Al principio, el niño no querrá volver a meter las cosas. Esto podrá ser parte del juego según vaya creciendo.



## Visita de Nueve Meses

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Tener número de teléfono del Poison Control (Control de Venenos) al lado del teléfono
- Darle nuevas comidas con una cuchara
- El horario de las comidas
- Darle al bebé suplementos de hierro si los necesita
- Cómo controlar la intoxicación con plomo

### Sus preguntas:

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Qué juguetes son buenos para mi bebé?
- ¿Cómo lo puedo ayudar a calmarse cuando yo me alejo?
- ¿Debo cepillarle los dientes a mi bebé?

## Visita de Nueve Meses

Fecha de la visita: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
mes día año médico o enfermera

La edad de mi niño/niña: \_\_\_\_\_  
meses

Peso: \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas

Tamaño: \_\_\_\_\_ pulgadas

Número de dientes: \_\_\_\_\_

Vacunas: \* \_\_\_\_\_

Análisis de plomo: \_\_\_\_\_

### Cosas que quiero recordar de esta visita:

Próxima visita: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
mes día año hora

\* Las fechas de cada vacuna pueden variar. Su médico o enfermera le recomendarán lo que debe hacer.

## Un Año

### Su bebé podría:

- Dar algunos pasos solo
- Repetir actitudes que llamen la atención
- Tomar de una taza
- Coger cosas pequeñas
- Señalar con el dedo
- Intentar subir escaleras

### Lo que usted puede hacer:

- Respetar los horarios de siesta y las rutinas a la hora de acostarlo
- Elogiar sus logros
- Chequear los detectores de humo
- Permitirle que juegue solo y con otros

### Lo que pueden hacer juntos:

- Ayúdele a tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos. Nómbrele cada parte del cuerpo.
- Busque libros con imágenes de animales. Imita los sonidos de animales: mugidos, graznidos, maullidos.
- Juegue con las manos, a dar palmas y al escondite.
- Deje que el bebé se sienta con la familia a la hora de comer.
- Ponga música y baile con su bebé.

### Recuerdos

## Inquietudes Comunes

### Ayudando a su bebé a aprender palabras

Su bebé comenzará a decir palabras simples como “mami” y “papi”. Con el tiempo, señalará y nombrará personas y cosas. Luego dirá dos o más palabras juntas. Éstas son las primeras frases. Las dos cosas más importantes son:

*Hablarle a su bebé.*

*Leerle a su bebé.*

- Cuando el bebé diga una palabra o haga un sonido, repítaselo.
- Cuando haya ruidos por la casa, háblele de ellos. “Oigo el teléfono”.
- Digale lo que usted está haciendo. “Te estoy abrochando el cinturón de seguridad”.
- Describa los objetos. “Mira ese perrito marrón”.
- Use libros con imágenes y revistas. Cuénteles cuentos o señálele la gente haciendo cosas normales de la vida diaria. “Están comiendo pizza juntos”.
- Hágale preguntas. “¿Quieres más manzana?”
- Cuando el bebé señale algo con el dedo, ayúdele a que diga la palabra. “¿Quieres la **galleta** o la **taza**?” Repita la palabra cuando le da lo que le pide.
- No le hable como un bebé.
- Está bien usar dos idiomas en la casa. Los bebés no se confunden.

## Visita de Un Año

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Infecciones de oído
- La rutina diaria de su bebé
- Usando leche regular sin descremar
- Mantener al niño alejado del humo del cigarrillo/cigarro
- El cambio a una silla de seguridad para niños pequeños en el carro
- Cómo prevenir que se haga daño

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Qué medidas de precaución debo tomar cuando llevo a mi niño a la piscina o la playa?
- ¿Qué hago para que mi bebé me escuche?
- ¿Cómo le ayudo a mi niño a aprender palabras?
- ¿Qué hago si mi bebé está estreñido?

*Sus preguntas:*

## Visita de Un Año

Fecha de la visita: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_      \_\_\_\_\_  
                                    mes   día   año                                      médico o enfermera

La edad de mi niño/niña: \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
  años                      meses

Peso: \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas

Tamaño: \_\_\_\_\_ pulgadas

Número de dientes: \_\_\_\_\_

Examen de tuberculosis: \_\_\_\_\_

Vacunas:\* \_\_\_\_\_

### Cosas que quiero recordar de esta visita:

Próxima visita: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_      \_\_\_\_\_  
                                    mes   día   año                      hora

\* Las fechas de cada vacuna pueden variar. Su médico o enfermera le recomendarán lo que debe hacer.

## Quince Meses

### Su niño puede:

- Comer con una cuchara
- Imitar a los demás
- Escuchar un cuento
- Disfrutar de sostener o tirar juguetes
- Decir “no” para hacerse sentir independiente
- Señalar las cosas que quiere
- Marcar papeles con crayones

### Lo que pueden hacer juntos:

- Abrácelo, apriételo y dígame que lo ama.
- Cántele canciones con movimientos de mano.
- Nombre los sentimientos: triste, asustado, feliz, enojado.
- Practique subir y bajar escaleras siempre al lado de él.
- Dé paseos cortos. Tenga cuidado con perros, entradas de automóviles y calles.
- Déjele tocar una toalla mojada, un árbol áspero, y una manta suave. Salga afuera con él para sentir la lluvia, la nieve, el césped y los ladrillos. Nómbréle los diferentes sentimientos y sensaciones.
- Preséntele otros niños.

### Recuerdos

### Lo que usted puede hacer:

- Aplicar siempre las mismas reglas
- Usar un asiento de seguridad para carro de tamaño apropiado
- Ser honesta y decir lo que quiere decir
- Respetarlo cuando su niño diga “no”
- Cortar los cordones de las prendas de vestir que tienen capucha para evitar que el niño se estrangule
- Decirle que usted es feliz cuando el niño se porta bien

## Inquietudes Comunes

### Crecimiento independiente

A medida que su niño crece, intentará hacer muchas cosas por sí solo. Esto es un paso necesario en su crecimiento. Se emociona con el mundo. Quiere conocer todo.

Como padre o madre, su labor es la de reducir el peligro en los lugares que el niño explore. Imagínese cómo se siente su niño: feliz cuando las cosas van bien, infeliz cuando no. Dele la oportunidad de hacer las cosas por sí mismo. Deje que cometa errores. Así es como aprenderá. Usted puede ofrecer enseñarle cómo se hace o ayudarlo si es necesario.

Cuando necesite que el niño haga algo, déle bastante tiempo. Los niños que están aprendiendo a caminar hacen las cosas a su propio tiempo.

- Prepárelo para que termine lo que está haciendo. Dígale: “En unos minutos te toca bañarte.” Repítaselo nuevamente.
- Proporciónale opciones simples cuando sea posible. “Podemos lavarnos las manos en la cocina o en el baño.”
- No le haga preguntas que pueden traer respuestas que usted no desea. “¿Vas a recoger los juguetes ahora?”

Habrán momentos en que los niños no podrán hacer lo que quieren. Es entonces cuando hacen **rabietas**, que es el modo que tiene el niño de mostrar que está enojado o frustrado. Para obtener más información sobre cómo actuar con las rabietas (pataletas) vea la página 194.

## Visita de Quince Meses

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Leerle a su niño
- Comunicarse honestamente con su niño
- Lo que debe esperar que su niño pueda hacer
- Mostrarle a su niño a resolver conflictos sin violencia
- Enseñarle a su niño cómo sobrellevar desilusiones
- Cómo participar en grupos de juego

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Qué debo hacer cuando mi niño me dice “no”?
- ¿Cuándo puedo comenzar a enseñarle a mi niño a usar el inodoro o “toilet”?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a que se sienta más tranquilo?

*Sus preguntas:*



## Dieciocho Meses

### Su niño podría:

- Decir de 15 a 20 palabras
- Usar de 2 ó 3 palabras juntas
- Mirar imágenes o fotos y nombrar los objetos
- Tirar una pelota
- Seguir instrucciones simples
- Escuchar un cuento
- Dar abrazos y besos

### Lo que pueden hacer juntos:

- Hacer viajes cortos en familia, por ejemplo, al zoológico, a un acuario o a un museo para niños.
- Hacer tareas simples juntos. Haga que ponga la ropa sucia en la canasta o que guarde las cajas de cereal o las toallas de papel.
- Ayúdele a usar su imaginación. Hagan como si estuvieran cocinando con ollas y utensilios o usen ropas viejas para disfrazarse.
- Déjelo explore lugares seguros. Déjelo intentar actividades nuevas.

### Recuerdos

### Lo que usted puede hacer:

- Discutir las reglas de la casa con los miembros de la familia
- Darle dos opciones simples cuando le ofrece algo, por ejemplo “¿quieres leche o jugo?”
- Cepillarle los dientes
- Comprar un “toilet” para niños (potty)
- No esperar que comparta sus juguetes
- Obtener pinturas, arcilla plástica, crayones y marcadores no tóxicos

## Inquietudes Comunes

### Actividades para hacer con su niño

Los niños pequeños aprenden jugando. Usted y su niño pueden:

- **Hacer arcilla o plastilina casera.** Mezcle 3 tazas de harina, 1 taza de sal, 3 cucharadas de aceite y aproximadamente 1 taza de agua. Agregue colorante para alimentos. Agregue más agua hasta que la masa esté lisa y suave. Después de usarla, guárdela en un recipiente con tapa en la heladera. Se conserva durante varias semanas.
- **Hacer bloques gigantes.** El niño puede pintar bolsas de papel. Llene las bolsas de papel de compra con periódicos arrugados. Doble el lado de papel de compra para que forme una caja cuadrada. Póngale cinta adhesiva (tape).
- **Hacer líquido para burbujas.** Mezcle 4 tazas de agua, media taza de detergente para platos y una cucharada grande de almíbar de maíz.
- **Hacer pintura para usar con los dedos.** Mezcle media taza de almidón de maíz y 1 taza de agua fría. Agregue 3 tazas de agua hirviendo. Mantenga el agua hirviendo fuera del alcance de los niños. Revuelva hasta que quede brillante. **NO DEJE QUE SU NIÑO JUEGUE CON LA PINTURA HASTA QUE SE ENFRÍE.** Agregue colorante para alimentos. Pinte con los dedos en bandejas o papel brillante especial.

## Visita de Dieciocho Meses

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Dejar de usar el biberón y el chupete
- Permitir que su niño tome decisiones
- Limitar el tiempo que mira televisión
- Las siestas
- Darle de comer alimentos nutritivos

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Es normal que mi niño no comparta sus juguetes?
- ¿Cómo establezco reglas que sean buenas para mi niño?
- ¿Está comiendo lo suficiente?

*Sus preguntas:*



## Dos Años

### Su niño podría:

- Subir y bajar escalones de uno en uno
- Patear una pelota
- Querer hacer más cosas sin ayuda
- Enhebrar cuentas grandes
- Comenzar a vestirse y a bañarse solo
- Estar listo para usar el inodoro o “toilet” de los mayores

### Lo que pueden hacer juntos:

- Ordenar cosas es divertido. Cortar y separar imágenes de revistas. Dividir las imágenes en grupos. “Hagamos un grupo de cosas grandes y otro de cosas pequeñas.” Haga preguntas sobre las imágenes.
- Ayúdele a hallar modos de calmarse. Ofrezcale actividades simples y tranquilas para hacer, como pintar, leer o jugar con arcilla o un rompecabezas.

### Recuerdos

### Lo que usted puede hacer:

- Mostrar interés en sus actividades
- No sorprenderse si, aunque esté rodeado de otros niños, juega *solo*
- Ayudar a que su niño use palabras para expresar sus sentimientos
- Saber que el niño se frustrará cuando las cosas no van como él quiere
- Evitar decir “no” a todo
- Informarse sobre los programas de educación preescolar y de Head Start

## Inquietudes Comunes

### ¿Cómo sé si mi niño está listo para aprender a usar el inodoro?

Tarde o temprano su niño estará listo para usar el inodoro o “toilet”. No lo puede forzar. Su trabajo consiste en observar las señales que le indicarán que está dispuesto a intentarlo. Estar listo implica muchas cosas. Su niño podría estar listo cuando:

- No moja el pañal durante al menos 2 horas o se despierte de las siestas con el pañal seco
- Sigue instrucciones simples
- Hace “caca” más o menos a la misma hora cada día
- Le deja saber con palabras o sonidos que está a punto de orinar o hacer “caca”
- Se siente incómodo en pañales sucios
- Se puede quitar y poner los pantalones
- Muestra interés

El entrenamiento para el inodoro o “toilet” es algo que su niño hará cuando esté listo. Hable con su médico o enfermera para que le ayuden. También hay libros y videos que pueden ver y leer juntos. Asegúrese de que su niño aprende a lavarse las manos después de usar el inodoro o toilet.

El entrenamiento podría ser lento. Los problemas llegan cuando los padres sienten que el niño no está aprendiendo lo suficientemente rápido. Deje que el niño lleve el mando. Tenga paciencia.

## Visita de Dos Años

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Visión y audición
- La masturbación
- Los programas de television, películas y juegos apropiados
- Los hábitos de salud de la familia
- Cómo elegir un programa de educación preescolar o programa “Head Start”

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Cómo puedo motivar el buen comportamiento?
- ¿Qué puedo hacer cuando mi niño tiene una rabieta?
- ¿Cuándo debo llevarlo al dentista?

*Sus preguntas:*

## Visita de Dos Años

Fecha de la visita: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
mes día año                      médico o enfermera

La edad de mi niño/niña: \_\_\_\_  
años                      meses

Peso: \_\_\_\_\_ libras

Tamaño: \_\_\_\_\_ pulgadas

Examen de tuberculosis: \_\_\_\_\_

Análisis de sangre: \_\_\_\_\_

Examen de la audición: \_\_\_\_\_

Examen de la visión: \_\_\_\_\_

Vacunas:\* \_\_\_\_\_

### Cosas que quiero recordar de esta visita:

Próxima visita: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
mes día año                      hora

\* Las fechas de cada vacuna pueden variar. Su médico o enfermera le recomendarán lo que debe hacer.

## Tres Años

### Su niño podría:

- Saber su nombre y edad
- Dibujar figuras geométricas
- Vestirse
- Preguntar muchas veces “¿Por qué?”
- Pedalear un triciclo
- Jugar con otros
- Jugar con la imaginación

### Lo que pueden hacer juntos:

Ir a parques de juegos limpios y seguros. Busque los que tienen:

- Superficies suaves
- Columpios de goma o tela fuerte
- Trepadores con más de una entrada y salida para subir y bajar
- Chorreras que no tengan más de cinco pies o un metro y medio de altura
- Plataformas con barandas
- Pintura que no se pele o desprenda
- Ningún espacio donde se pueda pillar los dedos o las manos

### Recuerdos

### Lo que usted puede hacer:

- Elogiarlo con frecuencia
- Concertar una cita para su niño con el dentista
- Llevarlo a museos para niños o contarle cuentos
- Tenerle paciencia cuando pregunte “¿por qué?”
- Responderle de forma sencilla
- Enseñarle a usar un casco cuando monte en bicicleta
- Nombrar las partes del cuerpo con terminología apropiada
- Ir a la biblioteca local y obtener una tarjeta para retirar libros

## Inquietudes Comunes

### Juegos de imaginación

Un nuevo modo de pensar se desarrolla en la mayoría de los niños de 3 años – la imaginación. El jugar provee muchas oportunidades de usar la imaginación. El niño puede imaginarse que es un papá, un oso o un bebé. Imaginará que un zapato es un teléfono, un carro o una botella. Los juegos de imaginación le ayudan a aprender.

Su niño podría tener un amigo imaginario. Este amigo podría hacer las cosas que el niño sueña poder hacer. Los amigos imaginarios son comunes. Usted no debe preocuparse. Respete la privacidad de su niño. Los amigos imaginarios le darán a su niño un modo seguro de probar quién quiere ser.

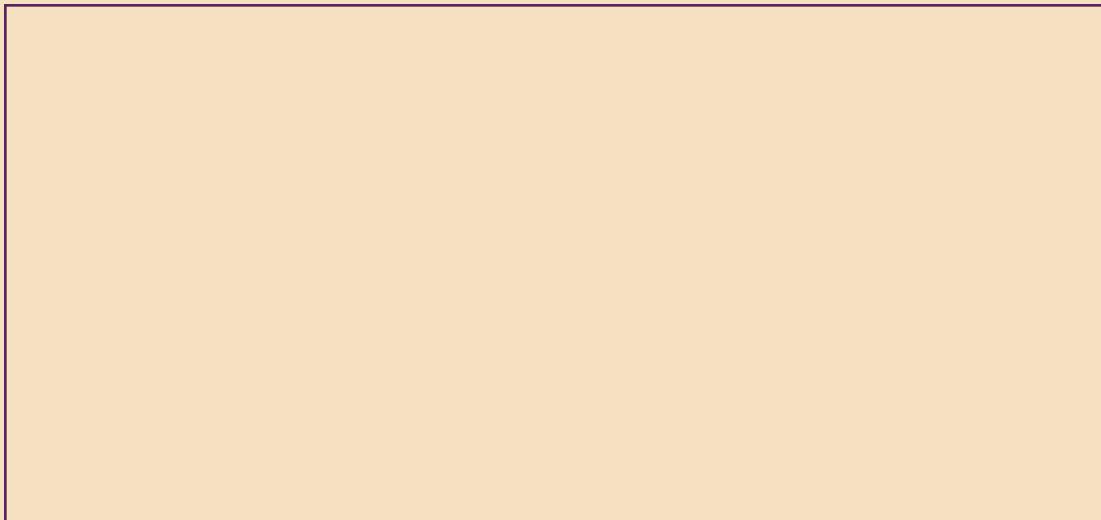
La imaginación activa es sana, aunque incluya cambiar el sentido de la verdad. Un cuento imaginario puede comenzar siendo un modo que usa el niño para sentirse seguro. El niño está tratando de entender las cosas del mejor modo que puede. Trate usted de comprender lo que pasa y respete sus sentimientos. Si usted reacciona con dureza, su niño podría desarrollar sentimientos de miedo.

## Visita de Tres Años

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Cómo practicar para usar el inodoro o “toilet”
- Cómo darle a su niño oportunidades de escoger sus preferencias
- El uso de un asiento elevado (“booster seat”) para el automóvil
- Aprendiendo a hablar
- Los cambios o tensiones en su familia

*Sus preguntas:*



### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Está bien que mi niño prefiera jugar dentro de la casa en lugar de salir afuera?
- ¿Qué puedo hacer para calmarle el miedo?
- ¿Es normal que mi niño toque sus partes genitales?



## Cuatro Años

### Su niño podría:

- Entender que los demás también tienen sentimientos
- Tener amigos
- Mostrar su sentido del humor
- Cepillarse los dientes con ayuda
- Probar los límites
- Inventarse rimas

### Lo que pueden hacer juntos:

- Hable con su niño sobre protegerse a sí mismo. Recuérdele que nunca debe ir con personas desconocidas. Debe decirle a un adulto de confianza si alguna persona lo toca de forma inapropiada.
- Después de mirar un programa de televisión, hable con él sobre lo que vio. Pregúntele qué parte le gustó más.
- Enséñele a su niño que existen diferentes personas que tienen distintas culturas. Vaya a festivales y celebraciones en su comunidad.

### Recuerdos

### Lo que usted puede hacer:

- Mostrar a su niño cómo expresar sus sentimientos con palabras
- Proporcionarle tijeras seguras, papel, crayones y pegamento para que desarrolle sus destrezas artísticas
- Limitar la televisión a una hora diaria o menos
- Preguntarle sobre las cosas que hizo en el día
- Inscribirlo en la escuela

## Inquietudes Comunes

### Cómo ayudar a su niño a sentirse bien consigo mismo

El amor propio, o la imagen de sí mismo (autoestima), significa la manera de sentirnos bien de ser quienes somos. Es importante que su niño sienta que se le ama y se le quiere. Los niños que sienten amor propio y tienen una autoestima alta suelen:

- Ser mejores estudiantes
- Cooperar más con los demás
- Saber cómo expresar sus sentimientos
- Hacer amistades con más facilidad
- Tomar mejores decisiones

*Dedíquele tiempo a su niño.*

*Dígale que tiene derecho a experimentar sentimientos intensos.*

*Encuentre actividades en las que su niño tenga éxito.*

*Alabe sus éxitos y móvELO para que siga intentando las cosas.*

*Evite los malos nombres y las generalizaciones.*

*Enséñele sobre sus tradiciones familiares y su cultura.*

*Dele abrazos y demuéstrelE cariño.*

*Trátelo de la misma forma que usted quiere ser tratada, con respeto.*

## Visita de Cuatro Años

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Prepararlo para ir a la escuela
- Enseñarle a su niño sobre las personas desconocidas
- Si las personas pueden entender bien a su niño cuando habla
- Caries dentales
- Lo que le gusta hacer a su niño

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Qué puedo hacer para que mi niño no use malas palabras?
- ¿Está bien que deje a mi niño que juegue en casa de sus amiguitos?
- ¿Qué debo hacer si mi niño se chupa el dedo?

### Sus preguntas:



## Cinco Años

### Su niño podría:

- Escoger sus propios amigos
- Saber su dirección y número de teléfono
- Jugar juegos de mesa sencillos
- Dibujar una persona
- Reconocer letras y números
- Ser diestro o zurdo
- Brincar, patinar, saltar la cuerda

### Lo que pueden hacer juntos:

- Andar en bicicleta, patinar sobre hielo y sobre ruedas con la vestimenta y el equipo de seguridad adecuados. Llevar siempre puesto un casco protector.
- Hacer libros. Pedirle a su niño que él le cuente un cuento. Escribirlo en sus propias palabras. Pedirle que le agregue dibujos.
- Practicar contar cosas en su hogar. Por ejemplo: las sillas, las almohadas, espejos o cepillos dentales.
- Prepararlo para comenzar la escuela. Leer libros sobre la etapa de comenzar la escuela. Visitar juntos la nueva escuela. Preguntarle cómo se siente al respecto.

### Recuerdos

### Lo que usted puede hacer:

- Hacer ejercicio con su niño
- Darle tiempo para que se ajuste a la nueva escuela
- Leer por pura diversión
- Hablar a menudo con sus maestros
- Preguntarle sobre lo que hizo en el día
- Participar en las actividades escolares

## Inquietudes Comunes

### Cómo prepararlo para ir a la escuela

Antes de ir a la escuela, la mayoría de la enseñanza ocurre jugando. El estar listo para comenzar la escuela significa más que saber letras y números. Los niños necesitan sentirse seguros en la escuela y con los demás.

- Dele la oportunidad de experimentar muchas cosas distintas
- Dele oportunidades de estar sin usted
- Haga que se vista y use el baño solo
- Deje que cuide de sus propias cosas
- Enséñele las reglas básicas de seguridad, como cruzar la calle, viajar en autobús y jugar con precaución
- Ayúdele a saber decir lo que necesita y lo que desea
- Dele oportunidades de jugar con los demás, tomar turnos y compartir sus juguetes
- Deje que haga cosas por su cuenta
- Haga que termine las tareas que comienza

Todos los niños son distintos, incluso los de la misma familia. En la escuela, el niño continuará creciendo a su manera. Si se siente bien de ser quien es y de estar con los demás, aprenderá.

## Visita de Cinco Años

### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Cómo está creciendo su niño
- Preocupaciones sobre la seguridad personal de su niño
- Ponerse el cinturón de seguridad en el carro
- Lo que pasa cuando hay desacuerdos en su familia

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Cómo puedo ayudar a mi niño tímido cuando comienza a ir a la escuela?
- ¿Cuántas horas debe dormir por la noche?
- ¿Qué tareas le puedo dar a mi niño para que haga en la casa?

*Sus preguntas:*



## Seis Años

### Su niño podría:

- Hacer tareas en la casa regularmente
- Leer algunas palabras
- Jugar juegos con reglas
- Comenzar un pasatiempo favorito
- Tener un “mejor” amigo
- Tener más paciencia
- Hablar más claramente acerca de sus sentimientos

### Lo que pueden hacer juntos:

- Enseñarle al niño cómo debe responder el teléfono. Asegurarse de que no les diga a los desconocidos quién está en la casa y quién no está. Enseñarle a marcar el 911 en caso de emergencia.
- Averiguar sobre equipos locales, clases y grupos recreativos. Concurrir a esos lugares. Experimentar las nuevas actividades antes de matricularse.

### Recuerdos

### Lo que usted puede hacer:

- Darle tareas simples en la casa
- Conocer a los amigos de su niño y a sus familias
- Proveerle un lugar tranquilo donde pueda leer, escribir, dibujar y hacer sus tareas
- Asegúrese de que esté en un lugar seguro después de la escuela
- Alabarlo cuando hace las cosas bien

## Inquietudes Comunes

### Actividades físicas

A los niños les gusta estar en movimiento. El ejercicio le ayudará a formar el cuerpo y a tener seguridad de sí mismo. Le dará coordinación, equilibrio, fuerza, velocidad, elasticidad y la conciencia de su ubicación en el espacio. Si forma parte de un grupo, comprenderá lo que es cooperar y tener responsabilidades para con los demás.

Mientras su niño crece, se tornará más sociable, más coordinado y más dispuesto a seguir reglas. Querrá tomar lecciones o participar en equipos organizados, como por ejemplo, clases de baile, de ciclismo, de montañismo; las cuales le permitirán desarrollarse físicamente.

Algunos niños prefieren las actividades deportivas como fútbol, baloncesto o béisbol. Otros prefieren actividades individuales, como el tenis, baile, gimnasia o natación. Su niño tratará distintas actividades antes de encontrar la que le guste más. Puede que no sea la que usted hubiera preferido, lo que cuenta es que se divierta.

Para obtener información sobre la prevención de las lesiones en el deporte, vea la página 170.

## Visita de Seis Años

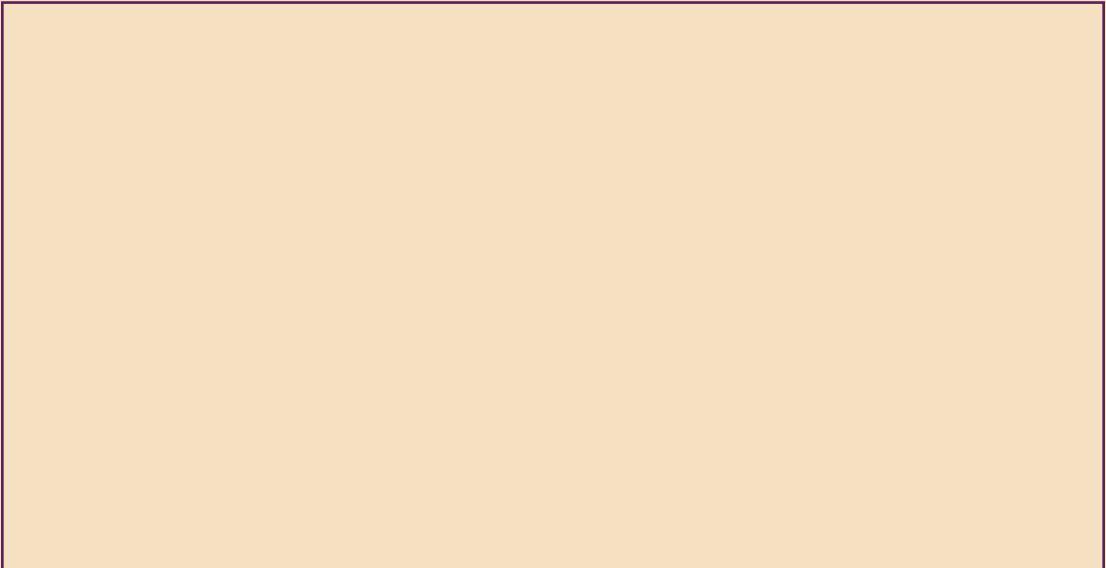
### Su médico o enfermera podrán hablarle de:

- Cómo se siente su niño en la escuela
- Cuánto ejercicio hace su niño cada día
- Las amistades de su niño
- Comidas y refrigerios sanos

### Preguntas que algunos padres hacen:

- ¿Cómo puedo hacer para ayudar a mi niño a salir bien en la escuela?
- ¿Cómo le debo hablar sobre el sexo?
- ¿Qué debo hacer si la maestra me dice que mi niño no se porta bien en la escuela?

*Sus preguntas:*





## Manteniendo al Niño Saludable en la Escuela

La enfermera de la escuela también forma parte del equipo que mantendrá a su niño saludable y listo para aprender. Es importante que la escuela tenga información sobre la salud de su niño.

Necesitará proveer la siguiente información a la escuela:

1. Un documento de un **examen físico** tomado menos de seis meses antes del comienzo de la escuela. Su médico o enfermera le podrán dar un documento escrito del examen para entregar en la escuela. De otro modo, puede obtener de la enfermera escolar una copia del Massachusetts School Health Record (Registro de salud para escuelas de Massachusetts) y pedirle a su proveedor de cuidado médico que se lo llene.
2. **Prueba o récord de las vacunas.** Puede usar el Massachusetts Lifetime Immunization Record (Documento vitalicio de vacunas de Massachusetts) si lo tiene al día.
3. Una prueba de que su niño ha sido **examinado para averiguar si tiene envenenamiento de plomo.**
4. Sus números de teléfono, los números de otra persona que pueden llamar en caso de emergencia, el nombre del médico o enfermera de su niño y el nombre de su plan de seguro médico.
5. Si su proveedor piensa que su niño puede estar en **riesgo** de tuberculosis (TB), le harán un examen para comprobarlo. Los resultados serán informados a la enfermera de la escuela.

Si su niño tiene una condición de salud especial, es importante reunirse con la enfermera de la escuela antes de que su niño comience. Juntos pueden desarrollar un plan de atención para su niño llamado “Individualized Health Care Plan” (Plan de atención médica individualizado). De ese modo se le cuidará bien durante el horario escolar.

En la escuela, existen procedimientos especiales si su niño necesita medicamentos o tratamientos. La enfermera de la escuela no le puede dar a su niño ninguna medicina (con o sin receta) o tratamiento sin su consentimiento y la orden de un médico.

Si su niño tiene problemas en la escuela, hable con la maestra y el médico o la enfermera de su niño. Hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a su niño. Su familia, la escuela y su médico o enfermera pueden trabajar juntos para elaborar el mejor plan para su niño.



## Información Médica Importante

Use las próximas cuatro páginas para anotar la información relacionada con la salud de su niño.

### REACCIONES ALÉRGICAS

Fecha	Problema	Medicina o Tratamiento	Nombre del Doctor u Hospital

## ENFERMEDADES GRAVES

Fecha	Enfermedad	Tratamiento	Nombre del Doctor u Hospital

## TRASTORNOS MÉDICOS CRÓNICOS

Fecha	Problema	Medicina o Tratamiento	Nombre del Doctor u Hospital

## HOSPITALIZACIONES

Fecha	Razón	Nombre del Doctor u Hospital